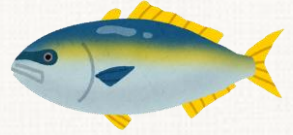


「やず」とたっぷり野菜の甘酢仕立て



○健康な身体作りのために旬の魚「やず」と野菜を食べよう！○

「やず」は、出世魚「ぶり」の若魚です。青魚ですが脂身は少なくあっさりしています。今回はその「やず」をさっとから揚げにしてからたっぷりの野菜のうまみと甘酢仕立てにし、老若男女みなさんが食べやすいように工夫しました。今回の甘酢の酢には「乳清」を使用しています。タンパク質の入った「乳清」は簡単に作ることができます。ソーダ割りでも、ご飯に少量混ぜて炊くも使い方は様々。夏バテ予防にもおすすめです。添えの野菜(レッドキャベツ)には乳清でとれたカッテージチーズを添えました。



【材料】<2人前>

1. やず(スライ)10g程度を 10枚
2. 玉ねぎ 20g
3. ピーマン 20g
4. 赤パプリカ 20g
5. しいたけ 2枚
6. 茄子 1/2本
7. 片栗粉(唐揚げ用) 少々
8. サラダ油(唐揚げ用) 適量

【やずの下味調味料】

- | | |
|------|-------------|
| 料理酒 | 大さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ(0.3g) |
| こしょう | 少々 |

【甘酢あん調味料】

- | | |
|--------------|------|
| 黒酢(※今回は「乳清」) | 大さじ3 |
| きび砂糖(白砂糖で可) | 大さじ2 |
| うすくちしょうゆ | 小さじ1 |

【作り方】

- ① 「やず」は記載の調味料で下味をつけておく。
- ② 野菜の材料は小さめの角切りにする。
- ③ ①の「やず」に軽く片栗粉をまぶし180℃の油で表面がきつね色になるようにカラリと揚げる。(揚げすぎると身が固くなります)
- ④ 次に野菜を炒め、③の「やず」を入れ、調味料を加え混ぜ合わせる。(※トロミあんの片栗は加えません。「やず」にまぶした片栗粉で十分とろみが出ます。)



「やず」はお刺身用またはブロックをスライスして使うと食べやすいですよ。(ほかのお魚でも代用できます)

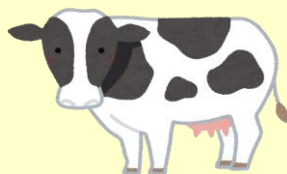
ポイント

野菜の水分がちょうどよく、またそのうまみで調味料の減量が出来ます。片栗粉は魚にまぶしたもので十分です。醤油などの調味料を使いすぎるとトロミをつけるあんとして片栗が追加が必要になり、あんの量も増えて食べすぎになりがち。健康体の為に減量の調理方法をお勧めします。



栄養科副科長：奥村

今回の甘酢の酢「乳清」のレシピ&豆知識



1. 牛乳 500ml を鍋に入れて鍋の周りがふつふつと沸いたら火を止めて、穀物酢を(大さじ2杯)入れてかき回します。
2. かき回すと牛乳が分離します。それをキッチンペーパーに濾すと「カッテージチーズ」と「乳清」に分かれます。

「乳清」は黄みがかった色で酸味があります。保管期間は冷蔵庫で2日程度です。濾した液を酢の物はもちろん、炊飯(2合)にも、大さじ2程度入れるとツヤツヤのごはんが炊き上がります。夏野菜のピクルスに使ってもいいですね。タンパク質やミネラルが抱負な酸味をぜひ味わってください。